

7月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(湊こども園内)

申・問 ☎94-2366

★子育て支援室「わくわく」
～小さいお子さんとそのご家族のためのスペースです。こども園のお庭でも遊べます～

と き 月曜日…6日、13日、27日
水曜日…1日、8日、15日、22日、29日
金曜日…3日、17日、24日、31日
午前9時30分～正午
(この時間内なら、いつ来ていつ帰っても自由です)

ところ 湊こども園2階 子育て支援室
(みなと荘の玄関からお入りください)

※毎月最終月曜日は身体測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

●こども園でのプール遊び

※こども園でプール遊びをする日は水遊びができます。こども園の行事や天候等その日の状況によりしますので、迷った場合は、午前9時以降にお問い合わせください。

と き 10時30分～11時ごろ

持ち物 水着または水遊び用オムツ、タオル、熱中症予防のため帽子、水分補給用の水かお茶

★あそびの広場

～指導員が各会場に向向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊ばます～

●うしお荘

・0歳～2歳未満 7日(火)・2歳以上 14日(火)

・0歳～就学前 21日(火)

●向陽地区コミュニティセンター

・0歳～1歳半 16日(木) ・1歳半～2歳半 9日(木)

・2歳半以上 2日(木)

●稲井公民館

・0歳～就学前 10日(金)

と き 午前10時～11時(受け付け 午前9時30分～50分)

持ち物 水分補給用の飲み物

※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。

※詳しい活動内容は、支援センター便りかホームページをご覧ください。

なかよし保育園子育て支援センター

申・問 ☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室

・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 7日(火)、21日(火)

・2歳6カ月以上グループ 14日(火)、28日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 9日(木)、30日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 2日(木)、16日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場

と き 10日(金)、24日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 6日(月)

★子育てふれあいサロン 13日(月)

★育児講座「絵本について」

と き 3日(金) 午前10時～11時30分

定員 20組程度(要予約)

予約受付開始 1日(水) 午前9時

★プール交流

と き 17日(金)、23日(木)、31日(金) 午前10時～11時30分

持ち物 水着(水遊び用パンツ等)、体を拭くタオル、ビニール袋

定員 20人程度(要予約)

予約受付開始 1日(水) 午前9時

★開放日 27日(月)

河北子育て支援センター

申・問 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

★あそびの広場

～明るく開放感のあるセンターです!～

と き 午前10時～11時30分

・0歳～1歳親子 9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

・ひろば開放日 6日(月)、13日(月)、27日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》

2日(木)七夕会 6日(月)自由開放日 13日(月)保健指導

27日(月)ひだまりの会による絵本の読み聞かせ

水遊びが始まります。タオル、水着、帽子を持ってきてください。

※都合により変更になることがあります。詳しい内容はお問い合わせください。

北上子育て支援センター

申・問 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★あそびの広場(ところ 相川保育所内)

と き 6日(月)、13日(月)、27日(月) 午前9時30分～11時30分

持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ(ところ 北上保健センター)

と き 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

午前10時～11時30分

持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

※電話相談、来所相談ができます。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」(バイオ研修センター内)

申・問 ☎FAX76-4521

★あそびの広場

と き 午前9時30分～11時30分

・0～1歳親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

・広場開放日 7日(火)、14日(火)、21日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※開放日以外にはいろいろな活動を予定しています。

★どんぐり子育て広場「たなばた会」

と き 28日(火) 午前10時～11時30分

ところ キッズホーム

内容 遊びのコーナーやスイカ会食等

参加費 1家族300円(当日集金)

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズ

ホームまで申し込みください。

申込期限 24日(金)

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

申・問 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについてお話ししてみませんか。もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。

内容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

※詳しい日程・内容についてはホームページをご覧ください。

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)

ところ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談

河南子育て支援センターパプラ

申・問 ☎FAX72-4670

★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 午前9時30分～11時30分

・0～1歳児 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

・2歳以上親子 2日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 第1、第2月曜日(午前9時～午後3時)

毎週木曜日 正午～午後3時 ※9日(木)休み

持ち物 わいわいサロンと同じ ※昼食を食べる方はお弁当等

★スクエア子育て広場

●「阿部侑生先生の子育て講座」

テーマ 「こどもの生きる力を引き出すかっこいい大人」

講師 ドリームフィールド 阿部侑生

と き 9日(木) 午前9時30分～正午

ところ 河南農村環境改善センター

参加費 1家族200円(写真代、謝礼代)

持ち物 飲み物(1歳児以上の分はパプラで準備します)、

おしぼり、着替え、おんぶ紐等

申込方法 参加費を添えて7日(火)まで申し込みください。

●さつまいも畑のオーナーさんの草取り日 18日(土)・8月8日(土)

牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

親子で楽しく遊ばしましょう。お気軽に参加ください。

と き 9日(木) しゃぼん玉遊び

23日(木) 水遊び&泥んこ遊び

午前10時～11時30分

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル、帽子

※23日(木)は、水着がある方はお持ちください。



石巻市子どもセンター「らいつ」

問 ☎23-1080 FAX23-1081

2日(木)、16日(木)は施設安全点検等のため臨時休館日とします。イベント等の内容は、ホームページまたは電話でお問い合わせください。

URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>

7月の健康コーナー

食育推進コーナー

《石巻保育所「すいとん汁づくり!」

石巻保育所では毎年恒例で郷土料理の「すいとん汁」づくりを実施しています。

子ども達は生地の感触を楽しみながら、食べやすいようにちぎり、年長児は包丁を使って野菜を切る作業にも挑戦しました。

すいとん汁が出来上がると、「これは私がちぎったものかな?」と友達同士で話をしながら、すいとんの美味しさにみんな笑顔でした。



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(7月)

とき・ところ

5日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店

7日(火) 午後4時～5時 河北総合支所

12日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

25日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

※午前11時45分～午後1時は休み



問 健康推進課(内線2418)

乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・相談名	対象	とき	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	H27年3月生まれ	14日(火)・24日(金)・30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年6月生まれ	3日(金)・13日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年11月生まれ	7日(火)・23日(木)・29日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年12月生まれ	10日(金)・17日(金)・28日(火)		
	3歳児健診	H24年1月生まれ	9日(木)・22日(水)・31日(金)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H27年2月21日～4月29日まれ	29日(水)	12:30～12:45	河北総合センタービッグバン
	1歳6カ月児健診	H25年11月～12月生まれ	8日(水)		
	2歳児歯科健診	H24年12月～H25年1月	15日(水)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H27年3月生まれ	31日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	7～8カ月児すくすく相談	H26年11月生まれ	1日(水)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年6月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年11月1日～11月30日生まれ	30日(木)	12:30～12:45	
3歳児健診	H24年1月16日～2月15日生まれ	16日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年3月生まれ	30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H25年11月生まれ	29日(水)	12:30～13:00	
	3歳児健診	H24年1月生まれ	31日(金)	12:30～12:45	

各種教室

教室名	内容	とき	ところ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	9日(木) 受付 13:15～13:30 問 健康推進課(内線2428)	市保健相談センター
みんなの楽しくダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	28日(火) 受付 9:30～11:00 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	遊楽館アリーナ

問 【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113 河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2301(北上保健センター内) 牡鹿☎45-2113

7月の健康コーナー

◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	と き	ところ	申・問 健康推進課	
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	
育児相談				内線2425
こころの電話相談				内線2423
栄養相談	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	
歯科相談	13日(月)	13:00～15:00	内線2421 ☎94-9132	
妊産婦相談	14日(火) 28日(火)	10:00～15:00 (要予約)	市役所2階授乳室 内線2422	

◆心理カウンセラー等によるこころの相談会(要予約)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等こころの問題についての相談を行います。プライバシーは守られます。相談は原則2回までです。

と き	ところ	担当	申・問
7日(火) 13:30	河北総合支所	小山 勝己	河北保健福祉課 ☎62-2117
30日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

◆東部保健福祉事務所(石巻保健所)

ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内容	と き	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	17日(金)	13:00～15:00
アルコール家族教室	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー(要予約)		10:00～12:00
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談(要予約)	7日(火)	11:00～15:00

☎95-1431

◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)
※留守番電話対応になる場合もあります。

◆仙台いのちの電話

((福)仙台いのちの電話)
☎022-718-4343(24時間年中無休)
・毎月10日「自殺予防いのちの電話」
☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
と き 12日(日) 午後2時～4時30分
ところ カリタスジャパン(末広町3-14)
☎24-9858
☎ NPO法人仙台グリーンケア研究会
☎070-5548-2186

◆つむぎの会

さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。
と き 26日(日) 午後1時
ところ 市保健相談センター
☎ つむぎの会
☎090-8614-5466

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆定点型からだところのケアサロン

「からころん」
と き 28日(火) 午前10時30分～午後3時
ミニ勉強会テーマ「認知症」
午前11時 予防について
午後1時30分 対応の仕方について
ところ 河南母子健康センター
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
☎ 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線275)

◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き	ところ
3日(金)、17日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
13日(月)、27日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南2丁目6-25)

※天候等により中止する場合があります。
※はじめての方もご参加ください。
☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

と き	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

☎ 北上保健センター ☎67-2301

知って得する高血圧予防セミナー

高血圧が続くと脳や心臓、腎臓の血管を徐々に傷つけ、脳卒中・心疾患・腎不全等の恐ろしい病気を招きます。血圧は高くても自覚症状はほとんどありません。あなたは大丈夫?この機会に自分の血圧と向き合ってみませんか?専門医の先生がわかりやすく教えてくれます。健診等で「血圧が高め」と言われたことのある方、ぜひご参加ください。

と き 16日(木)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」 文化交流ホール
内 容 ・講演 テーマ 今日から始める生活習慣病予防 ～あなたの血圧大丈夫!?～
講師 東北労災病院 高血圧内科部長 宗像 正徳
・保健師、管理栄養士による健康相談(講演終了後希望者)
申込期限 10日(金)
☎ 健康推進課(内線2425・2613)

要電話予約

夏休み中の放課後児童クラブ短期補助員を募集します

放課後児童クラブを利用する児童について、クラブ室等での保育補助を行います。
と き 22日(水)～8月25日(火)(土日を除く)
午前8時～午後6時までのうち7時間45分です。また、休憩時間は勤務時間中の45分となります。
と ころ 市内の放課後児童クラブ
対 象 保育業務経験または子育て経験のある方
募集人数 10人
給 与 時給720円
申込方法 子育て支援課へ履歴書を持参または郵送
申込期限 随時(定員に達するまで)
☎ 子育て支援課(内線2526)



「おやこ料理教室」受講者募集!

～みんなで料理の楽しさを体験してみませんか～

石巻地区

と き 22日(水) 午前10時～午後1時
と ころ 市保健相談センター
内 容 ・食事のおはなし(自分に合った食事量、バランスについて知ろう)
・調理実習(簡単ヘルシー野菜カレー、ひんやりスイーツ)
対 象 者 旧市内在住の小学生(1～6年生)、幼稚園年長児およびその保護者
定 員 12組(先着)
持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具
料 金 1人200円(調理実習材料費)
申込期限 13日(月)
☎ 健康推進課(内線2617・2427)



河北・雄勝・北上地区

と き 8月5日(水) 午前10時～午後1時(午前9時30分から受付)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
内 容 ・栄養のおはなし(野菜クイズ等)・調理実習(夏野菜をたっぷり使ったメニュー)
対 象 者 旧河北・雄勝・北上町在住の小学生(1～6年生)およびその保護者
※5・6年生は子どものみの参加可
定 員 12組(先着)
持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具
料 金 1人200円(調理実習材料費)
申込期限 7月22日(水)
☎ 北上保健センター ☎67-2301

みみサポサロンのご案内

聴覚障害をお持ちの方、ご家族・関係者の皆さんを対象に、みみサポサロンを開催します。

と き	内 容	と ころ
22日(水)	午前10時30分～正午	懇談会 ～聴覚障害を語ろう!～
	午後1時～2時30分	交流サロン 「聞こえ」に関する暮らしの個別相談コーナーもあります。

市役所2階
201会議室

※手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きまます。
☎ 宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)
☎022-393-5501 FAX022-393-5502
✉ info@mimisuppo-miyagi.org
市障害福祉課(内線2482) FAX22-6610

7月の休日急患担当医

◇担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

日	曜	内 科	小児科	外 科	産婦人科
5日	日	佐藤内科医院 22-3020 (西平四丁目イオンモール石巻1階)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
12日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	仮設石巻夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
19日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	仮設石巻夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	(注1)
20日	月・祝	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	斉藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
26日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	仮設石巻夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	(注2)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

注1:19日(日)、注2:26日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください(☎95-1111)

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
5日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
12日	日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
19日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
20日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
26日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)

石巻歯科医師会休日診療所
94-8223(中里三丁目)
(同日程で診療)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

夜間急患センターの診療時間(中学生以下の方は小児科になります)

曜 日	小児科	内科・外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時

・所在地 日和が丘一丁目2-11(石巻中央公民館南隣)
※駐車場は、石巻中央公民館脇駐車場ほかをご利用ください。
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

☎ 夜間急患センター ☎94-5111